



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schafskäsesalat mit Artischocken

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 g Schafskäse
- 6 Artischockenherzen, aus dem Glas
- 10 gelbe Kirschtomaten
- 8 getrocknete Tomaten
- 150 g Buschbohnen
- Salz
- 1 Bund Basilikum
- 60 g dunkle Oliven, entsteint

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schafskäsesalat mit Artischocken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	6,3 g Kohlenhydrate	48,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	414 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Schafskäsesalat mit Artischocken: 200 g Schafskäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 6 Artischockenherzen vierteln, 10 gelbe Kirschtomaten halbieren und 8 getrocknete Tomaten ebenfalls vierteln. 150 g Buschbohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. 60 g dunkle Oliven grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Aus 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore**, 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren.

Den Salat mit dem Tomatendressing marinieren und servieren.